Ayuntamiento de POZUELO DE ALARCÓN

ACTIVIDADES COLECTIVAS FITNESS 2023

EDIFICIO FITNESS CARLOS RUIZ

CUOTA	HORA	LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES			SÁBADO		HORA
		SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	SALA FITNESS	SALA 1	SALA 2	
MAÑANA	8:00																		8:00
	8:30					CICLO INDOOR						CICLO INDOOR							8:30
	9:00	G.A.P.	CARDIO FITNESS			T.SUPERIOR		G.A.P.	CARDIO FITNESS			T.SUPERIOR		ABDOMEN					9:00
	9:30	MANTENIMIENTO			MANTENIMIENTO SUAVE	TONIFICACIÓN		MANTENIMIENTO			MANTENIMIENTO SUAVE	TONIFICACIÓN		MANTENIMIENTO	TONIFICACIÓN				9:30
	10:00		TONIFICACION						TONIFICACION										10:00
	10:30	PILATES			FIT PILATES	G.A.P.		PILATES			FIT PILATES	G.A.P.		PILATES	YOGA		YOGA-PILATES		10:30
	11:00		YOGA			STRECHING			YOGA			STRECHING							11:00
	11:30	RITMO-FITNESS			ESPALDA SANA			ESPALDA SANA			ESPALDA SANA			RITMO-FITNESS				CICLO INDOOR	11:30
	12:00																		12:00
	12:30																TONIFICACIÓN		12:30
	12:45																		
	13:00																		13:30
	13:15																		
	13:30																		
	13:45																		
MEDIODÍA	14:00																		14:00
	14:30		PILATES		YOGA				PILATES		YOGA				FITNESS				14:30
	15:00																		15:00
	15:30					CICLO INDOOR						CICLO INDOOR							15:30
	16;00	FITNESS				FITNESS		FITNESS				FITNESS							16:00
	16:30	STRECHING						STRECHING											16:30
	17:00																		17:00
COMPLETA	17:30		FITNESS			YOGA-PILATES			FITNESS			YOGA-PILATES		STEEL BODY					17:30
	18:00	T.SUPERIOR						T.SUPERIOR											18:00
	18:30	MANTENIMIENTO	YOGA		G.A.P.	RITMO-FITNESS		MANTENIMIENTO	YOGA		G.A.P.	RITMO-FITNESS		PILATES	CICLO INDOOR				18:30
	19:00																		19:00
	19:30	AEROBIC	CICLO INDOOR		TONIFICACIÓN	PILATES		STEP	CICLO INDOOR		TONIFICACIÓN	PILATES		TONIFICACIÓN					19:30
	20:00																		20:00
	20:30	TONIFICACION	PILATES		FITBOXING	CICLO INDOOR		TONIFICACION	PILATES		FITBOXING	CICLO INDOOR							20:30
	21:00																		21:00
	21:30																		21:30
	22:00																		22:00